Ideas para Actividades

ADENTRO

Leer
Dibujar y colorear
Jugar juegos de tablero
Jugar con bloques, trenes, muñecas
Crear arte y artesanía
Cantar o tocar música
Reparar algo
Cocinar

AFUERA

Ir al parque
Jugar a la pelota
Hacer volar una cometa
Ir a un picnic
Patinar
Nadar
Ir en trineo

EXCURSIONES

Museos
Playas
Reservas naturales
Zoológicos y granjas
Viajes en bote
Conciertos

Los periódicos locales y publicaciones como *The Parent's Paper* a menudo publican eventos para niños.

PROYECTOS A LARGO PLAZO

Tomen juntos clases de deporte, música, arte o sobre la naturaleza
Hagan un proyecto de historia personal, con un árbol genealógico, fotos y anécdotas
Construyan algo
Cultiven un jardín

¿Necesita más ayuda?

Consulte con padres que tengan hijos mayores

Lea un libro sobre cómo ser padres

Tome una clase sobre crianza

Hable con organizaciones comunitarias, servicios familiares o religiosos

Pida ayuda a la Corte de Justicia para asuntos familiares respecto a los derechos de visita y educación

New Hampshire Department of Health & Human Services
DIVISION OF CHILD SUPPORT SERVICES
129 Pleasant Street
Concord, NH 03301
www.dhhs.state.nh.us

La *New Hampshire Division of Child Support Services* agradece a la *Commonwealth of Massachusetts, Department of Revenue,* por su colaboración en el desarrollo de este folleto.

DCSS s140-S
12/02
PR 02-06

Consejos para Visitas y Planes de Crianza

LOS NIÑOS necesitan mantener una relación con ambos padres. De modo que si su hijo no vive con usted, es importante que le vea a menudo. Aquí van ocho consejos para que disfruten más el tiempo que pasen juntos.*

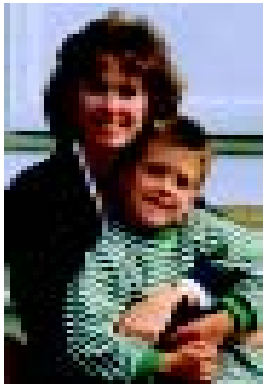
1. Visite a su hijo con regularidad

Para tener una relación sólida con su hijo / a, pase tiempo con él / ella regularmente. La mejor manera de hacerlo es que los padres se pongan de acuerdo sobre un plan de visitas. Si no pueden hablar sin pelear, entonces pidan ayuda a una organización de servicios familiares, a una organización religiosa, a un grupo de la comunidad o a la corte de justicia.

2. Comprenda el nivel de desarrollo de su hijo

Muchas cosas que comparte con su hijo / a dependen de su nivel de desarrollo. Estas incluyen:

- ***La supervisión que su hijo/a necesita.*** Todos los niños necesitan supervisión, pero los bebés y los niños pequeños necesitan una atención constante.
- ***Con cuánta frecuencia se ven y cuánto tiempo pasan juntos.*** Con los bebés es mejor que las visitas sean breves y frecuentes. Los niños en edad escolar puede que ya estén listos para pasar la noche fuera. Los adolescentes suelen estar muy ocupados, así que debe ser flexible cuando planeen pasar juntos un tiempo.



- ***El nivel de comprensión de su hijo/a.*** Los niños pequeños necesitan instrucciones simples y muchos recordatorios, pero cada niño es diferente y necesita diferentes tipos de ayuda de los adultos.
- ***Lo que hacen juntos.*** A los niños pequeños les encanta jugar con sus padres. A los adolescentes suelen gustarles más los deportes, los viajes y proyectos más a largo plazo. Para más sugerencias, vea la sección *Ideas para actividades.*
- ***Lo que necesita llevar en sus visitas.*** Los niños pequeños pueden necesitar pañales y biberones, mientras que a los mayores puede bastarles un abrigo. Sea cual sea la edad de su hijo, no se olvide el asiento para el auto, el cinturón de seguridad y los teléfonos de emergencia.

¡Entender el nivel de desarrollo de su niño le ayudará a que lo pasen mejor juntos!

3. Consulte con el otro padre

Intercambiar información les ayudará a ser mejores padres. Un padre puede informar al otro sobre los gustos y necesidades del niño, así como sobre asuntos especiales, como por ejemplo medicamentos, alergias o problemas de comportamiento. O un padre puede contarle al otro lo que ocurre durante las visitas.

4. Facilite recoger y devolver al niño

Las transiciones serán más fáciles si sigue cuatro reglas básicas:

- ***Esté preparado.*** Tenga al niño listo. Esto significa que debe haber comido, estar vestido, descansado y tener un paquete con las cosas que va a necesitar mientras esté con el otro padre, como una muda o medicinas.
- ***Sea puntual.*** Llegue a tiempo. Llegar tarde hiere los sentimientos de su hijo y es una falta de consideración hacia el otro padre.
- ***Simplifiquen.*** La comunicación con el otro padre será más simple si no hay terceras personas involucradas en llamadas telefónicas, en recoger y dejar al niño (a menos que ambos padres hayan acordado con anticipación incluir a otra persona).
- ***Sea cortés.*** Ambos padres (sin importar cuáles sean sus sentimientos mutuos) deben tratarse con cortesía.

5. Establezca límites

Sus hijos quieren saber cómo tienen que actuar. Cuando pasen tiempo juntos, explíqueles lo que espera de ellos. Premie su buen comportamiento e intente modificar su conducta cuando no sigan las reglas. No les grite, les desprecie ni les pegue. En lugar de eso, siéntelos aparte para que reflexionen sobre su comportamiento o intente dirigir su atención hacia una nueva actividad.

6. Pase tiempo con su hijo, no gaste dinero

Lo que su hijo quiere es pasar tiempo con usted. Lo que no importa es gastar mucho dinero. Su hijo probablemente recordará haber estado jugando, cocinando juntos o escuchando sus cuentos mucho más tiempo que haber recibido un juguete nuevo o haber ido a un restaurante.

7. Busque un equilibrio

Su hijo necesita pasar tiempo con usted a solas, aparte del que pasa en actividades de grupo con usted y sus amigos, su nueva pareja o su nueva familia. Trate de equilibrar ambos aspectos cuando planee sus visitas.

8. Haga algo divertido

Elija una actividad que les guste a ambos. Puede ser algo tan simple como leer un libro o ir al parque. O podría ser una excursión al zoológico, a la playa o asistir a algún evento. También debería buscar tiempo para ayudarle en las actividades cotidianas, como las tareas del colegio o acompañarle a alguna cita.

---

*Estos consejos son para padres que estén criando a un hijo juntos y uno de ellos no viva con el niño.

Son indicaciones generales, por lo que es posible que algunas no se ajusten a su situación específica. Esto es aún más probable si hay un historial de comportamiento peligroso durante las visitas, conflictos graves entre los padres o violencia doméstica. En casos así, puede que la corte de justicia tenga que hacer recomendaciones sobre cómo concertar las visitas de modo que sean seguras para todos los que estén involucrados.